

# **Рабочая программа по внеурочной деятельности**

Начальное общее образование  
Курс «Подвижные игры»  
Срок реализации – 4 года

Составители:  
Коллектив педагогов методического  
объединения начальной школы

Программа одобрена  
методическим объединением учителей  
начальных классов  
Председатель МО Иванова В.В.

Калининград, 2024 г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников и адаптирована к условиям МАОУ СОШ № 44 г.Калининграда (далее-Школа).

### **Актуальность программы**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

### **Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:**

- ✓ формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- ✓ формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

- ✓ развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- ✓ привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами данного курса являются:**

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

**Место программы в учебной деятельности.**

Программа курса «Подвижные игры» разработана на два года занятий с детьми младшего школьного возраста (1 – 4 классы) и рассчитана на поэтапное освоение материала. Всего – 67 часов, 1 час в неделю (1 класс-33 часа; 2-4 классы- 34 часа). Продолжительность занятия 35 - 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 135 часов. Срок реализации программы: 4 года

### **Содержание программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на

развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: *викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.*

### **«Подвижные игры» 1 класс (33 часа)**

#### **Игры с бегом. (6ч)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- ✓ Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- ✓ Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- ✓ Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- ✓ Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- ✓ Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### **Игры с мячом. (6 часов)**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- ✓ Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- ✓ Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- ✓ Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- ✓ Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками. (4 часа)**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробьишки».
- ✓ Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- ✓ Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- ✓ Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры малой подвижности. (5 часов)**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- ✓ Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- ✓ Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- ✓ Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы. (3 часа)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

- ✓ *Практические занятия:*
- ✓ Игра «Скатывание шаров».
- ✓ Игра «Гонки снежных комов».
- ✓ Игра «Клуб ледяных инженеров».
- ✓ Игра «Мяч из круга».
- ✓ Игра «Гонка с шайбами».
- ✓ Игра «Черепахи».

### **Эстафеты. (4 часа)**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- ✓ Беговая эстафеты.
- ✓ Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- ✓ Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

## **Народные игры. (5 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- ✓ Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- ✓ Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- ✓ Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- ✓ Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

## **2 класс (34 часа)**

### **Игры с бегом (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- ✓ Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- ✓ Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

### **Игры с прыжками (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- ✓ Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- ✓ Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- ✓ Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

### **Игры с мячом (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

### *Практические занятия:*

- ✓ Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- ✓ Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- ✓ Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- ✓ Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

### **Игры малой подвижности (4 часа)**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

### *Практические занятия:*

- ✓ Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- ✓ Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- ✓ Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- ✓ Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутовка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

### **Зимние забавы (4 часа)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

### *Практические занятия:*

- ✓ Игра «Лепим снежную бабу».
- ✓ Игра «Лепим сказочных героев».
- ✓ Игра «Санные поезда».
- ✓ Игра «На одной лыже».
- ✓ Игра «Езда на перекладных»

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- ✓ Веселые старты
- ✓ Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- ✓ Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- ✓ Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- ✓ Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- ✓ Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- ✓ Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- ✓ Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- ✓ Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

## **3 класс (34 часа)**

### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- ✓ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- ✓ Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- ✓ Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

### **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- ✓ Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».



- ✓ Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- ✓ Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

### **Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

### **Игры малой подвижности (6 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

- ✓ Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- ✓ Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

### **Зимние забавы (3 часа)**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- ✓ Игра «Строим крепость».
- ✓ Игра «Взятие снежного городка».
- ✓ Игра «Лепим снеговика».
- ✓ Игра «Меткой стрелок».

### **Эстафеты (6 часов)**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- ✓ Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- ✓ Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- ✓ Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

**Народные игры (4 часа)**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- ✓ Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- ✓ Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- ✓ Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- ✓ Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

**4 класс (34 часа)**

**Игры с бегом (5 часов)**

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- ✓ Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- ✓ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- ✓ Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

**Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- ✓ Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- ✓ Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- ✓ Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

### **Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- ✓ Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### **Игра малой подвижности (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- ✓ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- ✓ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- ✓ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- ✓ Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### **Зимние забавы (3 часа)**

*Теория.* Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

- ✓ Игра «Снежком по мячу».
- ✓ Игра «Пустое место».
- ✓ Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- ✓ Игра «Быстрый лыжник».

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- ✓ Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- ✓ Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- ✓ Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.  
Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

- ✓ Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- ✓ Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- ✓ Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- ✓ Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- ✓ словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- ✓ наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- ✓ практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

### **III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- ✓ целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ✓ ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- ✓ способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- ✓ развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД:**

- ✓ умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ планирование общей цели и пути её достижения;
- ✓ распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- ✓ конструктивное разрешение конфликтов;
- ✓ осуществление взаимного контроля;
- ✓ оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- ✓ принимать и сохранять учебную задачу;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ✓ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ различать способ и результат действия;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

**2. Познавательные УУД:**

- ✓ добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- ✓ перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи.

**3. Коммуникативные УУД:**

- ✓ взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- ✓ адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- ✓ двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- ✓ развитие физических способностей;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ развитие психических и нравственных качеств;

- ✓ повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- ✓ Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- ✓ основы истории развития подвижных игр в России;
- ✓ педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- ✓ возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- ✓ индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- ✓ правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ✓ отвечать за свои поступки;
- ✓ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- ✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- ✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## IV. Тематическое планирование

### 1 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Игры с бегом</b>  <b>6 часов</b>	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
2		Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3		Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	
4		Игра «Второй лишний».	1	
5		Игра ««Фигуры».	1	
6		Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
7	<b>Игры с мячом</b>  <b>6 часов</b>	Игра «Мяч по полу».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
8		Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	
9		Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	
10		Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
11		Игра «Мяч соседу».	1	
12		Игра «Подвижная цель».	1	
13	<b>Игры с прыжками</b>  <b>4 часа</b>	Игра «Прыгающие воробышки».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
14		Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	
15		Игра «Зеркало».	1	
16		Игра «Выше ножки от земли».	1	
17	<b>Игры малой подвижности</b>	Игра «Альпинисты».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
18		Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	

19	<b>5 часов</b>	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
20		Игра «Построение в шеренгу».	1	
21		Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
22	<b>Зимние забавы</b> <b>3 часа</b>	Игра «Гонки снежных комов».	1	Физкульт. Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
23		Игра «Мяч из круга».	1	
24		Игра «Гонка с шайбами».	1	
25	<b>Эстафеты</b> <b>4 часа</b>	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Физкульт. Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
26		Беговая эстафеты.	1	
27		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
28		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	
29	<b>Русские народные игры</b> <b>5 часов</b>	Игра "Чехарда".	1	Физкульт. Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
30		Игра «Золотые ворота»	1	
31		Игра «Чижик»	1	
32		Игра «Золотые ворота»	1	
33		Игра "Чехарда".	1	

## 2 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Игра с бегом</b>	ТБ. Игра «Вороны и воробьи»	1	Физкульт. Ура



2	<b>6 часов</b>	Игра «Совушка».	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
3		Игра «День и ночь».	1	
4		Игра «Вызов номеров»	1	
5		Игра «Два мороза».	1	
6		Игра «Воробушки».	1	
7		<b>Игры с прыжками</b> <b>4 часа</b>	Игра «Салки на одной ноге	
8	Игра «Кто выше»		1	
9	Игра «Пингвины с мячом».		1	
10	Игра «Поймай лягушку».		1	
11	<b>Игры с мячом</b> <b>6 часов</b>	Игра «Свечи».	1	Физкульт. Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
12		Игра «Передал – садись».	1	
13		Игра «Охотники и утки».	1	
14		Игра «Рак пятится назад».	1	
15		Игра «Кто самый меткий».	1	
16		Игра «Не упусти мяч»	1	
17	<b>Игры малой подвижности</b> <b>4 часа</b>	Игра «Карлики и великаны».	1	Физкульт. Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
18		Игра «Кошка и мышка».	1	
19		Игра «Чемпионы скакалки».	1	
20		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	

21	<b>Зимние забавы</b>  <b>4 часа</b>	Игра «Лепим сказочных героев».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
22		Игра «Лепим снежную бабу».	1	
23		Игра «Санные поезда».	1	
24		Игра «Езда на перекладных»	1	
25	<b>Эстафеты</b>  <b>5 часов</b>	Эстафеты «Бег сороконожек».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
26		Эстафеты «Бег по кочкам»,	1	
27		Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	
28		Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	
29		Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	
30	<b>Русские народные игры</b>  <b>5 часов</b>	Игра «Чехорда»	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
31		Игра «Бегунок»	1	
32		Игра «Верёвочка»	1	
33		Игра «Котел»	1	
34		Игра "Дедушка - сапожник".	1	

### 3 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<b>Игры с бегом</b>  <b>5 часов</b>	ТБ. Игра «Челнок».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
2.		Игра «Змейка».	1	

3.		Игра «Филин и пташки»	1	
4.		Игра «Круговые пятнашки»	1	
5.		Игра «Много троих, хватит двоих»	1	
6.	<b>Игры с мячом 5 часов</b>	Игра «Свечи ставить»	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
7.		Игра «Мячик кверху».	1	
8.		Игра «Летучий мяч».	1	
9.		Игра «Защищай город».	1	
10.		Игра «Попади в цель».	1	
11.	<b>Игры с прыжками 5 часов</b>	Игра «Дедушка – рожок».	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
12.		Игра «Воробушки и кот».	1	
13.		Игра «Переселение лягушек».	1	
14.		Игра «Борьба за прыжки».	1	
15.		Игра «Кто первый?».	1	
16.	<b>Игры малой подвижности 6 часов</b>	Игра «Перемена мест».	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
17.		Игра «Запрещенное движение».	1	
18.		Игра «Море волнуется».	1	
19.		Игра «Колечко».	1	
20.		Игра «Краски».	1	

21.		Игра «Перемена мест»	1	
22.	<b>Зимние забавы 3 часа</b>	Игра «Строим крепость».	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
23.		Игра «Меткий стрелок».	1	
24.		Игра «Лепим снеговика».	1	
25.	<b>Эстафеты 6 часов</b>	Эстафеты «Передал – садись»	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
26.		Игра «Скакалка под ногами».	1	
27.		Эстафета «Вызов номеров».	1	
28.		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	
29.		Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать».	1	
30.	Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».	1		
31.	<b>Народные игры 4 часа</b>	Игра «Гуси - лебеди»	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
32.		Игра "Горелки".	1	
33.		Игра «Мотальщицы»	1	
34.		Игра "Мишени".	1	

#### 4 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<b>Игры с бегом 5 часов</b>	ТБ. Игра «Мешочек».	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
2.		Игра «Бег командами»	1	

3.		Игра «Городок».	1	
4.		Игра «Ловкие ребята».	1	
5.		Игра «Пятнашки в кругу».	1	
6.	<b>Игры с мячом</b> <b>5 часов</b>	Игра «Мяч среднему».	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
7.		Игра «Мяч в центре».	1	
8.		Игра «Мяч – соседу».	1	
9.		Игра «Отгадай, кто бросил».	1	
10.		Игра «Мяч в центре».	1	
11.	<b>Игры с прыжками</b> <b>5 часов</b>	Игра «Зайцы в огороде».	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
12.		Игра «Туда- обратно».	1	
13.		Игра «белые медведи».	1	
14.		Игра «Карусели».	1	
15.		Игра «Ловушка».	1	
16.	<b>Игра малой подвижности</b> <b>6 часов</b>	Игра «Что изменилось?».	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
17.		Игра «Кто дальше бросит?».	1	
18.		Игра «Точный телеграф».	1	
19.		Игра «Наблюдатели».	1	
20.		Игра «Ориентирование без карты».	1	
21.		Игра «Пустое место».	1	

22.	<b>Зимние забавы</b>  <b>3 часа</b>	Игра «Снежком по мячу».	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
23.		Игра «Кто дальше»	1	
24.		Игра «Быстрый лыжник».	1	
25.	<b>Эстафета</b>  <b>5 часов</b>	«Кто первый?», эстафета парами.	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
26.		Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	1	
27.		Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	
28.		Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
29.		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
30.	<b>Народные игры</b>  <b>5 часов</b>	Игра «Салки с домом»	1	Физкульт.Ура  <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
31.		Игра "Салки".	1	
32.		Игра "Малечина - колечина".	1	
33.		Игра "Коршун".	1	
34.		Игра "Бабки".	1	

**Формы подведения итогов:** открытое занятие.

### **Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого обучающегося);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.)	Д
1.3	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
2.4	Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002	Д

3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадин: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	Д
4.15	Рулетка измерительная	К
4.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д



4.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Аптечка	Д

### Список литературы.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
5. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
6. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
7. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
8. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКИПРО, 2008.- 140с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
10. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
11. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно - измерительные материалы